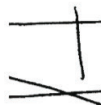




**Julie Desprairies**

**MANUEL D'ENTRAÎNEMENT RÉGULIER  
DU DANSEUR URBAIN**





MANUEL D'ENTRAÎNEMENT RÉGULIER  
DU DANSEUR URBAIN



# 1

Choisissez un espace urbain vaste et aéré, de préférence dessiné par un architecte urbaniste, qui y a placé escaliers, bancs, cheminements.

Commencez par une course à un rythme moyennement soutenu (type footing) en tâchant de parcourir l'ensemble du site. Dans ce premier exercice d'endurance, la course est régulière, pas trop rapide, et l'on cherche à la fois à chauffer l'ensemble de ses muscles et à se familiariser avec l'espace (les revêtements du sol, les points de vue, le mobilier urbain). Une dizaine de minutes durant lesquelles on varie le plus possible les trajectoires. Peu soucieux des usages habituels du lieu, vous cherchez à explorer tous ses recoins, à repasser aux mêmes endroits, à emprunter différentes directions. On transpire et fait transpirer l'espace, on l'use de nos déplacements.

Déjà, et ce sera une constante dans la préparation du corps du danseur urbain, soyez attentif autant à vos sensations intérieures qu'aux informations extérieures fournies par le site. NB : On prendra garde, dans la course, à bien relâcher les épaules et la tête pour ne pas créer de tensions dues aux percussions des pieds sur le sol.

## 2

Toujours en courant, vous sortez de la place qui a inauguré l'échauffement, pour vous engager sur une voie. Votre course est déliée, vous commencez à trouver votre aisance dans ce contexte. La ville, prescriptrice de comportements, vous paraît à présent moins hostile à cette douce transgression qu'est votre course libre et affirmée. Vous pouvez dessiner des cercles avec vos bras et votre tête pour vérifier la détente du haut du corps, en même temps que vous nommerez à voix haute les bâtiments remarquables qui vous entourent (un monument, un bâtiment public célèbre, un ouvrage urbain identifiable...).

## 3

Vous atteignez un espace pourvu de poteaux, lampadaires, grilles, stationnements pour vélos ou autres bancs à accoudoirs ; vous ralentissez. Alors, tout en reprenant votre souffle, vous procédez à une série d'étirements.

Les supports urbains cités servent d'accroches et de soutiens à vos mains, pieds, chevilles, mollets.

Penché en avant, mains agrippées au lampadaire, jambes tendues, on laisse tomber le poids des fesses vers l'arrière, tête relâchée, pour étirer bras, dos et jambes (muscles ischio-jambiers).

L'arceau pour vélo entre les mains, on s'accroupit et relâche la tête pour étirer trapèzes et dorsaux. Suspendu à la grille, on laisse le poids du corps étirer les muscles des épaules, bras

et abdomen. Tenant le poteau de côté, on laisse s'éloigner la hanche pour étirer tout le côté du corps, tant le muscle oblique abdominal à l'avant que le grand dorsal à l'arrière.

La respiration se fait progressivement plus calme, vous détendez vos muscles en inspirant profondément et en expirant sur les étirements.

Vous avez eu soin d'inviter un historien du patrimoine qui, pendant les étirements, vous donne quelques clefs de lecture du tissu urbain environnant.

## 4

Vous atteignez un rond point. Vous commencez par en faire plusieurs fois le tour puis vous vous fixez sur le pourtour et faites d'amples mouvements avec vos bras tendus qui embrassent la voûte céleste pour se positionner face aux différentes directions desservies par ce carrefour. Comme si les doigts allaient toucher les nuages, les bras se prolonger dans les rues environnantes. Vous recommencez plusieurs fois l'opération, chaque bras dans une direction opposée, en l'accompagnant de torsions du buste, des hanches. Vous pouvez fléchir les genoux pour vous donner de l'élan.

## 5

Vous entrez dans le hall d'un immeuble. En duo : tandis que l'un masse, l'autre ferme les yeux et se rend disponible aux sons atténués de la rue, les énumérant dans sa tête. Massage de la tête et de la nuque de votre partenaire : le

cuir chevelu en faisant de grands cercles puis en faisant bouger la peau du crâne sous ses doigts ; les cervicales - paumes empoignant les trapèzes - en remontant avec les pouces le long des vertèbres jusqu'au crâne. Après quoi, les mains souples et fermes, on balaie le dos, puis les bras et les jambes de son partenaire en grands mouvements de dépoussiérage. Echange des rôles.

## 6

En sortant de l'immeuble, on reste en duo, se séparant de part et d'autre de la rue. On tient les deux extrémités d'une corde imaginaire et on va la faire passer au-dessus des éléments qui nous entravent : lampadaire, panneaux de signalisation, arbres, feux rouges, voitures... On crie le nom de l'élément à son partenaire avant de le franchir. On avance en marchant en crabe, toujours en contact visuel avec son partenaire. On déploie l'énergie nécessaire à l'élan donné à deux à la corde pour surmonter les obstacles. Cela peut durer sur deux cents mètres environ.

## 7

On se regroupe pour marcher, toujours latéralement, le long d'une voie, sur le trottoir. Le gabarit des immeubles de l'autre côté de la rue va déterminer la position de votre corps. Vous choisissez la hauteur la plus répandue : ce sera celle qui vous maintient en position debout. L'immeuble suivant est plus court, vous fléchissez les jambes. L'immeuble d'après est



plus haut : vous levez les bras, etc. Et ceci sur cent mètres.

## 8

On poursuit l'observation de la taille des bâtiments situés de l'autre côté de la rue par un exercice vocal. Vous lisez à haute voix l'intégralité des enseignes des commerces qui vous font face, avec différents volumes, hauteurs, intentions induits par leurs graphismes. A plusieurs, on travaille sur l'écoute des autres dans la cacophonie (silences, variations de rythmes). Tentative de composition vocale spontanée.

## 9

Trouver un lieu de trafics, d'échanges plus ou moins licites. Echanges de qualités de toucher : on passe de l'un à l'autre en trouvant plusieurs manières de toucher la main de ses partenaires. Caresses, gratouilles, massages insistants, à un ou plusieurs doigts, étreintes, frôlement, tapotements, coups, main plate, molle ou ferme, on offre un n'importe quoi de doigts dans tous les sens.

## 10

On entre dans une galerie marchande. On s'élançe sur le sol en marbre poli. Allongé, on prend son élan et on glisse en cherchant à mettre en contact le plus possible de parties de son corps avec le sol. On roule, on glisse, en variant les vitesses, on se pousse avec les pieds, on se tracte avec les

mains, on rampe, on crapahute genoux pliés, on cherche un rapport organique au sol. Travailler le relâchement, la disponibilité aux propriétés de cet espace horizontal. C'est un mouvement collectif, grouillant et continu sur un tronçon délimité à l'avance par le groupe.

En se relevant à l'issue de l'exercice on se pose la question de la transgression : est-elle de même nature que dans la rue ?

## 11

En sortant dans la rue, on forme un groupe compact qui va se déplacer selon un rythme commun, à l'écoute. On tente de trouver une respiration, une pulsation communes jusqu'à parvenir à un parc public. A travers les chemins, on poursuit cette marche partagée en provoquant des ralentissements, des accélérations, des arrêts, des marches arrière, des courses... tout en maintenant une grande proximité entre les corps.

Un groupe serré qui se meut comme un seul homme.

## 12

On s'arrête devant un bâtiment dont la structure porteuse est visible depuis l'extérieur, voire même déportée au delà des façades.

Dix minutes de pause pendant lesquelles votre historien du patrimoine vous explique les principes constructifs et esthétiques d'un tel édifice.

Vous avez bu et soufflé un peu ? Poursuivons.

On choisit un danseur qui va être porté par le reste du groupe sur quelques centaines de mètres. Le danseur-bâtiment est vivant, il se laisse porter mais accompagne les accidents, les mouvements de ses partenaires-structure. Ceux-ci aussi sont attentifs et dynamiques. Quand ils ont trouvé leur assurance dans ce porté collectif, ils testent différentes hauteurs, différents rythmes de marche.

## 13

Le danseur porté est déposé au centre d'une composition urbaine d'un architecte célèbre. Il cherche une posture qui s'intègre à cet ensemble. Chacun fait de même, s'installe dans ce nouvel agencement qui allie corps vivants et bâti. Corps statuaire, corps ornement.

On garde l'immobilité le temps que notre historien du patrimoine nous livre quelques outils d'appréhension de cette écriture architecturale.

## 14

Vous vous rendez au marché. Vous avez pour consigne d'acheter un produit qui rappelle l'architecture de l'auteur que vous venez d'étudier. Les rapprochements peuvent être formels, conceptuels, chromatiques, thématiques... Vous devez pouvoir argumenter. Apéro de circonstance : on repart en mangeant les produits achetés.

# 15

Vous vous arrêtez dans une rue aux façades contrastées. Votre historien du patrimoine vous fait remarquer la diversité des vocabulaires architecturaux. Tandis qu'un immeuble témoigne du bâti ancien modeste, son voisin contemporain dit « Je suis un siège social high tech en verre et métal, je me démarque, ne respecte pas l'aplomb sur la rue ». Il est lui-même accolé à : « Je suis un immeuble de rapport, moi, monsieur, en pierre de taille, haut et fier depuis plus de cent ans ». Cette juxtaposition de styles hétérogènes va vous permettre d'aborder la *lecture de paysage*.

Comment une portion de paysage urbain peut-elle devenir une partition à danser ?

Une fois le sens de l'observation aiguisé par une description fine et argumentée, le danseur cherchera à traduire cette source d'inspiration par des mouvements de son invention. Il s'appliquera à dessiner, compléter ou incarner les éléments variés qui se présentent devant lui, en mobilisant différentes parties de son corps. Testons cette lecture quelques minutes et reprenons le fil de notre entraînement.

# 16

Votre historien du patrimoine ne peut s'empêcher de vous faire remarquer tout un tas de signes qui renseignent le passant sur l'histoire architecturale et urbaine du quartier traversé. En parlant, il gesticule. En reflet de ses mouvements, vous reprenez les différents gestes de bras, de mains, de tête

et du buste qu'il produit sans y penser pour appuyer son discours. Danse à l'unisson-minute.

## 17

Remarquons au passage que différentes couleurs de briques, un camaïeu de rouges variés, peut constituer une incitation pour les costumes d'une création chorégraphique dans la ville. Le béton aussi a une importante gamme de gris. Rapport caméléon ou dissonant à l'espace environnant ? Etablir le nuancier d'un espace dans lequel on danse est une source utile de réflexion sur les choix plastiques (costumes, accessoires, scénographie, lumière) d'une création à venir.

## 18

On trouve sur la chaussée un rebut qu'on mettra en contact avec l'environnement pour produire du son : une bouteille en verre ou en plastique, un bout de carton ou de polystyrène, une canette... Avec sa baguette trouvée sur place, on fait sonner la ville par caresses, percussions et frottements d'endroits divers, testés en déplacements. Création sonore collective instantanée.

## 19

Enfin, et avant de rejoindre le fleuve, le canal ou la rivière qui coule dans cette ville, vous achèverez ce trajet par un surf. Il s'agit de choisir un tempo de déplacement et de s'y tenir quel que soit l'événement qui se présente à vous. Vous

épousez le flux de la ville, faites corps avec le mouvement de la ville. Vous surfez sur la ville. Vous ne respectez plus ni bornes ni jalons, vous marchez dans toutes les directions, enjambant terre-plein et barrières, franchissant trottoirs et limites qui habituellement conditionnent vos déplacements. Affranchi et fier, vous ne prenez pas de risque car vous êtes maintenant familier ce contexte, son pouls, ses événements, ses dangers. Vous faites corps avec la ville.

S'il est l'heure, vous pique-niquez au bord de l'eau.

## 20

Vous embarquez sur un bateau à bord duquel vous expérimentez la *lecture de paysage*. Placé sur le pont, vous laissez défiler devant vous la partition à danser selon la méthode suivante.

## LECTURE DE PAYSAGE

### IDENTIFIER LA PARTITION À DANSER

Le danseur lit de gauche à droite. Il choisit deux repères structurants : un point de départ à sa gauche (l'arête d'un mur pignon, par exemple), un point d'arrivée à sa droite (un lampadaire, par exemple).

Les pieds sont placés à un endroit déterminé. Le point de vue choisi est défini par l'ancrage au sol du danseur. Cela n'empêche pas de bouger les jambes et d'effectuer de légers déplacements, mais dans un périmètre restreint autour du point d'ancrage puisque le danseur doit garder sa place pour conserver le même point de vue sur sa partition.

Alors qu'il déroule le paysage devant lui, l'interprète danse les différents plans, lointains et proches, à mesure de leur apparition dans son champ de vision.

La vitesse du déroulement dépend de la durée voulue (on accélèrera ou ralentira le rythme de déplacement sur son axe en fonction du temps imparti à cette lecture de paysage).

### REPÉRER LES INCITATIONS

Une fois identifiée la partition à danser, que va-t-on danser dans le paysage ?

- Les matières, les matériaux : le béton, la pierre, l'eau, la terre, le verre, le bitume, les nuages... Le rugueux, le lisse, le spongieux, le touffu, le volatil...

- Les rythmes : une façade ou un jardin dessinent des rythmes qui leur sont propres. On peut y repérer répétitions, accélérations, nervosité, lenteur, immobilité, amplitude, ruptures, accidents, suspensions...

- Les silhouettes, les contours. Par exemple, la skyline, c'est-à-dire l'horizon de la ville ou bien l'enveloppe (d'un arbre, d'un immeuble).

- Les circulations, les axes : routes, fleuves, rails, chemins, lignes de métro...

- Les signes, les signaux : panneaux, feux, enseignes, écritures, fléchages, signalétique...

Il n'y a pas de hiérarchie, de bonne ou de mauvaise incitation : on peut danser un lampadaire, un sac poubelle qui vole au vent, la Tour Eiffel, un immeuble de bureaux, un arbre. Les passants et les voitures seront évités, dans la mesure où ils ne sont pas permanents dans le paysage (mais on peut danser un flux ininterrompu de voitures sur le périphérique par exemple).

Il faut varier les sources d'inspiration afin de diversifier les qualités de mouvement, permettre des changements de rythme.

De même, les parties du corps sollicitées doivent être aussi



multiplés que possible.

En cas de première expérience de lecture de paysage, il pourra être demandé au danseur de commencer par décrire le paysage afin d'évaluer sa capacité à regarder, la précision de son observation. Après avoir dansé, il pourra lui être demandé d'exprimer à l'oral les incitations qu'il a choisies. La clarté de ses sources d'inspiration pourra ainsi être évaluée (cf. écueil du thème).

### TRADUIRE LES INCITATIONS

Une fois les éléments du paysage moteurs du mouvement repérés, comment en être l'interprète ?

#### Généralités

C'est le mode de l'improvisation structurée qui guide cette lecture (pour une plus grande précision du geste, le danseur peut tendre vers une ébauche d'écriture).

Le principe de la lecture de paysage est de traduire avec des mouvements du corps les incitations repérées préalablement dans le paysage selon trois principales modalités :

- le corps dessine le paysage,
- il complète un élément choisi : un arbre, un panneau, un bâtiment...
- le danseur incarne un de ces éléments.

### **Précisions**

**La position de référence est debout. Des passages au sol peuvent avoir lieu s'ils sont générés par un élément du paysage.**

**Toutes les parties du corps doivent être utilisées, tête, jambes, buste, bras..., sans négliger les extrémités (doigts, pieds, nez, coudes, cheveux...) qui permettent de dessiner les détails. Éviter de trop dessiner avec les doigts.**

**Le regard est attaché à ce qui est en train d'être dansé. (cf. écueil variation).**

**En cas de lecture collective, on cherchera à unifier l'engagement physique, l'énergie déployée. On trouvera un équilibre entre lecture contemplative et intérieure, et lecture frénétique et acrobatique.**

### **Qu'entend-on par traduire ?**

**La traduction par le corps des éléments du paysage est laissée au libre arbitre du danseur, qui les interprète selon sa sensibilité. Si la source du mouvement doit être précise et identifiable, son interprétation est intuitive.**

**Le danseur est donc libre de solliciter telle ou telle parties du corps de différentes manières dans la mesure où il sera, à tout moment, capable d'indiquer clairement l'origine concrète de son mouvement.**

### **L'ÉCUEIL DE LA VARIATION ET DU THÈME**

**Une lecture de paysage est précise et référencée. Il ne s'agit**

pas d'effectuer une variation libre autour du thème des arbres ou de l'architecture. Il s'agit de danser ce que l'on regarde. Proscrire : « je danse une feuille », « je danse un immeuble ». Privilégier : « je danse cette feuille de platane sur la branche de cet arbre particulier », « je danse la série de fenêtres en longueur de la façade ouest de cet immeuble ». Le thème (l'arbre) et la variation (je donne une interprétation dansée de l'arbre) sont approximatifs et ne correspondent pas à la démarche contextuelle de la lecture de paysage. Ecueil facilement repérable : dans la variation autour d'un thème, le regard a tendance à se détacher de la partition.

#### CONSIGNES DE LECTURE

On peut décider d'ajouter des consignes de lecture à intégrer au fil de la danse : élément-repère pour tous les interprètes qui produisent le même geste préalablement écrit, élément-rendez-vous qui demande aux interprètes de se retrouver au même moment à cet endroit du paysage (l'élément peut être repère et rendez-vous), début et/ou fin communes, suspensions, accélérations collectives...

(Cette fiche méthodologique a été écrite en collaboration avec Elise Ladoué en mai 2012).

# 21

Composition graphique instantanée. Vous vous rendez à la gare la plus proche. Vous prenez un train qui traverse la ville que vous venez d'arpenter pendant plusieurs heures. Vous avez dans votre poche un feutre Posca et un chiffon humide. Vous vous placez sur la plateforme du train, face à la vitre devant laquelle la ville et ses éléments désormais familiers vont défiler. Dès que le train démarre, vous tracez les formes de la ville sur la vitre. En quelques minutes, un palimpseste de dessins se forme sur la fenêtre. Vous utilisez l'ensemble de l'espace qui vous est imparti, sur ce cadre transparent, le temps de cette ultime traversée. Vous quittez la ville avec le souvenir graphique de ces silhouettes fugaces.

Un petit coup de chiffon et on sort boire un verre au café.





**Ce manuel a été imprimé en 150 exemplaires en 2014 par la Ville de Pantin, à l'occasion de *l'Inventaire dansé de la ville de Pantin*.**  
**Il a été réimprimé en 200 exemplaires en 2017 par l'Institut d'art contemporain de Villeurbanne dans le cadre d'un Rendez-vous Satellite.**  
**Puis à 300 exemplaires en 2022 pour Le Dancing, Centre de développement chorégraphique national Dijon-Bourgogne.**

**Mise en page et dessin : Louise Hochet**

L'entraînement régulier est la pratique à laquelle s'astreint le danseur pour entretenir son corps quotidiennement et le tenir prêt à l'exercice de la danse. Si « faire sa barre » en est la base – comme d'autres font leurs gammes – ce que recouvre cette « barre » diffère selon les époques et les écoles. Petits et grands pliés chez les classiques (la main délicatement posée sur la barre en bois qui longe le miroir, d'où l'expression), ce rituel a été personnalisé par de nombreux chorégraphes au fil du temps, chacun créant sa méthode. Aujourd'hui mêlé de techniques diverses, yoga, Feldenkrais, taï chi, Chi gong, Pilates, Body-Mind Centering, sans oublier les exercices indispensables de composition, improvisation, écriture chorégraphique, stimulation de la créativité, cet entraînement régulier a lieu dans le confort du studio, sur le tapis ou le parquet prévu à cet effet.

Chorégraphe de l'architecture, je travaille depuis plus de dix ans dans des bâtiments ou ensembles urbains. Les répétitions de mes créations commencent ordinairement par un échauffement, qui a lieu dans les espaces de la bibliothèque, du musée, de la mairie, du quartier investis. Nous avons donc développé, avec les danseurs, une méthode de préparation du corps qui s'appuie sur les caractéristiques des sites.

Dans le cadre de mon *Inventaire dansé de la ville de Pantin*, j'ai préparé, avec Alexandre Théry, danseur, et Jean-Barthélémi Debost, historien du patrimoine, un entraînement régulier qui s'appuie sur les grands axes (viaires, ferroviaires, fluviaux) de la ville. Un groupe de Pantinois était invité à éprouver physiquement les tracés qui sillonnent cette commune et à utiliser la ville comme support à l'échauffement, la préparation du corps et la pratique de la danse, pour en ressentir les qualités, l'épaisseur, la durée.

*Ce Manuel d'entraînement régulier du danseur urbain est issu de cette performance réalisée le 6 juillet 2013.*